



認知症の人や家族を応援しよう！

みんなで学ぶ  
にん ち しょう  
認知症ガイドブック

認知症って  
なんだろう？

??



一緒に考えてみよう！

小学校高学年用

にんちしょう

# 認知症ってなんだろう？

認知症とは、いろいろな原因で記憶力(ものを覚える力)や理解力(考える力)が低下してしまい、今まで通りに生活できなくなってしまう状態のことです。あまり身近に感じられないかもしれませんが、誰でも認知症になる可能性があります。

みんなのおじいちゃんやおばあちゃんも、認知症になってしまうかもしれないんだよ



認知症は自分自身の問題でもあるのね。



物忘れと認知症はちがう！

物忘れはヒントがあれば思い出出すことができますが、認知症は体験したことを忘れてしまいます。

例えば…

物忘れの場合

→何を食べたか忘れる

認知症の場合

→食事をしたこと自体を忘れる

自分がどこにいるかわからない

小さな変化に混乱してしまう

計画を立てるのがむずかしい



## 認知症サポーターってなに？

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族をみんなで見守るのが認知症サポーターです。

ちいき地域でやっている講座で認知症について勉強すると、認知症サポーターになることができます。オレンジリングはサポーターの目印です。

認知症の人が、住みなれた地域で、安心して自分らしく住みつづけられる社会にしましょう！

認知症の人や家族を温かい目で見守ろう！

ぼくたちも勉強できるよ！

小学生や中学生でもサポーターになれるのね

クイズに挑戦してみよう！

# せつ 認知症の人との接し方クイズ

## ①病院に行こうとしない

- A. うそをついて連れて行く
- B. お医者さんに相談する

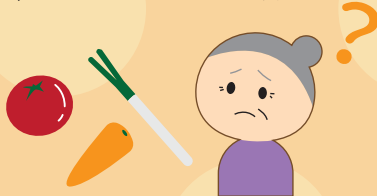


**A**  
うそをついて  
連れて行く

**B**  
お医者さんに  
相談する

## ②前はできたのに料理ができなくなった

- A. 苦手なところを手伝う
- B. 味がちがうとはっきり言う



**A**  
苦手なところを  
手伝う

**B**  
味がちがうと  
はっきり言う

## ③おさいふがなくなったと言っている

自分の考えを書いてみよう！

「いっしょに探そう」と  
さそってみるのもいいね！



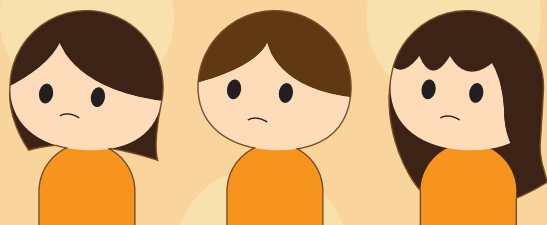
★自分にできることを考えてみよう！

かいご  
介護をする家族の気持ち

近所の人に言うの  
ゆうき  
勇気がいるな

同じ立場の人に  
話すと楽になるな

会社を休んで介護  
めいわく  
したいけど迷惑かな



まわりの人たちの理解がとても大切！

心のバリアフリーと人間杖<sup>つえ</sup>

認知症の人を支えるには、障がい  
を理解してさりげなく<sup>えんじょ</sup>援助できる  
「人間杖」が必要です。

地域みんなであたたかく見守る心  
のバリアフリー社会を作るのが、  
認知症サポーターの役割です。

地域で見守ることで認知  
症の人でも安心して暮らせ  
るよね！



だから認知症サポーターが  
必要なのね！



# ちょうせん コグニサイズに挑戦!

## コグニサイズ※って?

運動で健康な体づくりをしながら、頭をつかって脳のはたらきを活発にして認知症になりにくくするエクササイズです。楽しく取り組んでみましょう!



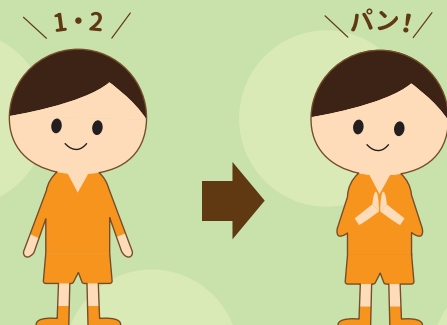
いっしょ  
家族と一緒に  
やってみよう!

### STEP1 コグニション(頭を使う)

両足で立って1から順番じゆんに数を数え、3の倍数で手をたたこう!

#### ★ポイント

手をたたくときは、声は出さないようにしましょう!



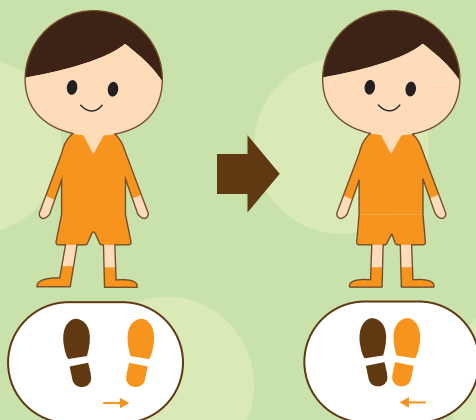
### STEP2 エクササイズ(体を使う)

ステップを覚えよう!

- ①右足を右に出してもどす
- ②左足を左に出してもどす

#### ★ポイント

①と②をくりかえそう!



間違えても大丈夫！  
みんなで楽しくやろうね



### STEP3

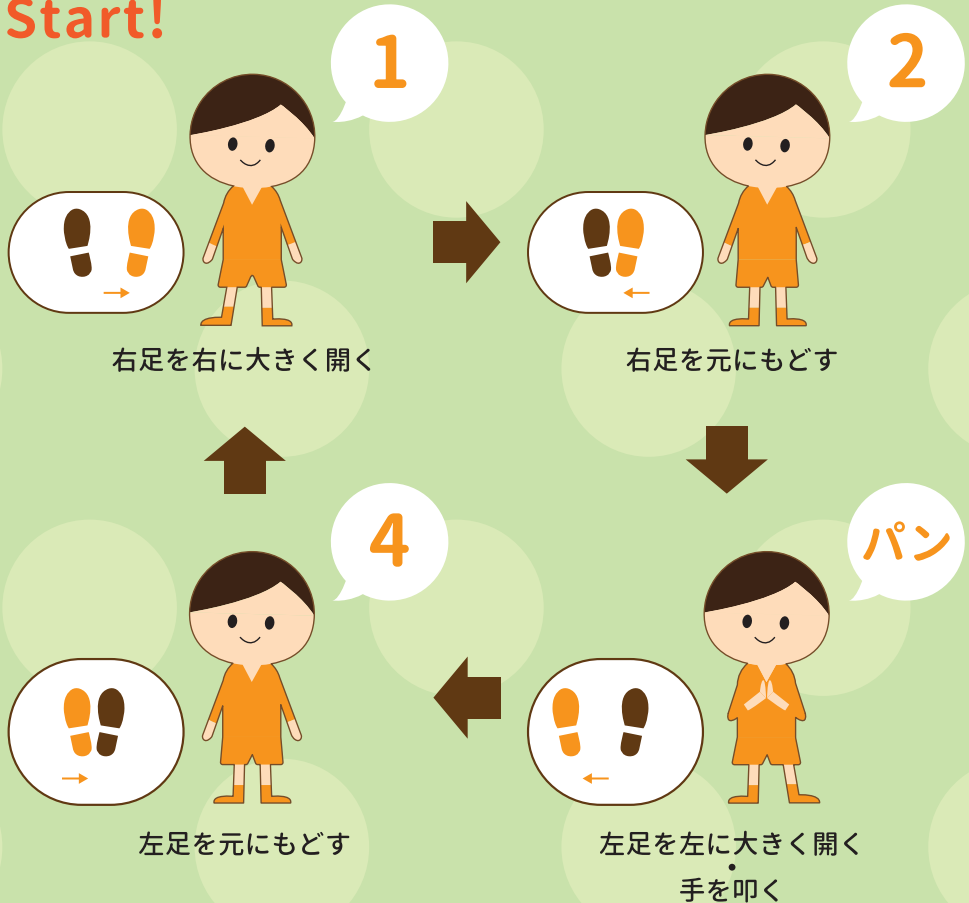
## コグニサイズ(頭と体を使う)

コグニションとエクササイズを  
いっしょにやってみよう！  
数は元気よく数えよう！

### ★ポイント

ここまでできたらステップアップ！  
しりとりをしたり、難しいステップ  
にもチャレンジしてみよう！

## Start!



※コグニサイズは国立研究開発法人国立長寿医療研究センターが開発した  
コグニション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた運動プログラムです。

## まとめ

- ・認知症はとても身近な問題
- ・介護には周りの人たちの理解が大切
- ・認知症の人を否定しないで受け入れよう

認知症を  
正しく理解できたかな？

### ★早期発見をしよう！

#### 早期発見をすると…

- ・一時的で、なおる場合もあるよ！
- ・薬で進行をおくらせることができるよ！
- ・進行に合わせた心構えができるよ！



早めの発見を  
心がけようね！



#### 認知症になりにくくするためには…

- ・生活習慣病にならないように注意しよう！
- ・勉強や仕事を続けよう！
- ・コグニサイズをやってみよう！

もっと詳しく知りたい時は、

#### かながわ認知症ポータルサイト

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/>

を見てみてね！



神奈川県  
認知症の人と家族を支えるマーク

神奈川県 高齢福祉課  
☎045-210-4846(直通)



制作：横浜デジタルアーツ専門学校  
総合デザインゼミナール  
認知症の方とその家族を支援する活動を  
啓発するプロジェクト  
2019年2月作成  
(2021年2月改訂)